

آسم و تنگی نفس، علل وجود آسم، علائم آسم، ۶ دشمن آسم

آسم و تنگی نفس از جمله مشکلات شایع زندگی مدرن هستند. شاید بتوان آلودگی هوا، سیگار کشیدن و گردوغبار را از عوامل اصلی به سرفه افتادن افراد، تنگی نفس و در موارد حادتر عامل ابتلا به آسم به شمار آورد...

اما این روزها خیلی‌ها سیگار نمی‌کشند یا در شهرهای آلوده زندگی نمی‌کنند و دم به دم نفس‌شان می‌گیرد. بنابراین بی‌انصافی است که تمام گناه به شماره افتادن نفس‌هایمان را به گردن آلودگی هوا بیندازیم. نوع زندگی و استفاده مداوم از برخی ابزار و لوازمی که ما اصلاً فکرش را هم نمی‌کنیم که به دستگاه تنفس مان آسیب بزنند، در گرفتگی نفس‌هایمان کم‌تاثیر نیستند. مواردی که سیستم تنفسی ما را مختل می‌کنند، کم نیستند ولی ما در این بخش قصد داریم شش نمونه از آنها را که شاید کمتر کسی فکر کند با استفاده از آنها آسیب قابل توجهی به دستگاه تنفس‌اش می‌زند، به شما معرفی کنیم.

۱) پرینتر و دستگاه کپی

پرینترها و دستگاه‌های فتوکپی، هنگام کار ذرات بسیار ریزی را در فضای اطراف خود منتشر می‌کنند که این ذرات می‌توانند نفس‌کشیدن را برای کاربران این دستگاه‌ها یا افرادی که نزدیک آنها قرار دارند، بسیار سخت‌کنند. بنابراین افرادی که زیاد با پرینتر یا دستگاه‌های کپی سروکار دارند باید حسابی مراقب سلامت خود باشند و هنگامی که دستگاه مشغول کار است تا ۱۰ دقیقه بعد از اتمام کار از آن فاصله بگیرند. بر اساس مطالعاتی که روی یک خانم ۶۲ ساله که با شکایت سرفه‌های خشک و خس‌خس سینه و یک آقای ۴۲ ساله که سال‌ها منشی یک شرکت بود و بیماری آسم رنج‌اش می‌داد، انجام شد و نتایج آن در مجله معتبر پزشکی NEJM در سال ۲۰۰۹ به چاپ رسید، پزشکان هر دوی این بیماران پی بردند که کار زیاد با پرینتر و دستگاه کپی عامل بیماری این خانم و آقا بوده است و بعد از فهمیدن این موضوع از آنها خواستند که شغل‌شان را عوض کنند و همان‌طور که انتظار داشتند، دیدند که بعد از مدتی علائم بیماری در هر دو بیمار بسیار کم‌رنگ شد.

۲) لوازم پلاستیکی

اگرچه باور اینکه پلاستیک‌ها می‌توانند دشمن ریه باشند، سخت است اما بدانید که محصولات پلاستیکی خانگی که به عنوان پلاستیک‌های پی‌وی سی شناخته شده هستند، اثر نامطلوبی بر دستگاه تنفس‌تان برجای می‌گذارند. از جمله مهم‌ترین و آسیب‌رسان‌ترین این محصولات می‌توان به پرده‌های حمام، برخی کف‌پوش‌های پلاستیکی، مبلمانی که در آنها چرم با پلاستیک پی‌وی سی جای خود را عوض کرده است و تعداد زیادی از اسباب‌بازی‌ها اشاره کرد. این مواد محصولات شیمیایی موجود در خودشان (فتالات) را به مرور زمان، آرام‌رها می‌کنند و از این طریق به ریه‌هایتان آسیب می‌رسانند. بر اساس تحقیقاتی که در آزمایشگاه‌های معتبر دنیا انجام شده است، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه مستقیمی میان مصرف محصولات خانگی حاوی پی‌وی سی و افزایش ابتلا به آسم، سرفه‌های خشک و خس‌خس سینه وجود دارد.

۳) آرد

گرد و غبار ناشی از آرد وقتی به ریه‌ها آسیب می‌رساند که به مدت طولانی توسط افراد استنشاق شود و چون نانو‌ها خیلی در معرض استنشاق این نوع از غبار هستند متخصصان آسم ناشی از آن را «آسم نانو» نامیده‌اند. متأسفانه بسیاری از نانو‌های باسابقه از بیماری آسم رنج می‌برند. هر چند که در بین نانو‌ها، آنهایی که به آرد آرزوی دارند، زودتر و بیشتر آسم می‌گیرند ولی علائم گرفتگی سینه و آسم در نانو‌هایی که هیچ‌گونه حساسیتی به آرد ندارند هم به مرور زمان پدیدار می‌شود.

۴) شمع

نتایج آخرین مطالعات پژوهشگران دانشگاه کارولینا نشان می‌دهد که بنزن و هیدروکربن تولوئن آزاد شده بعد از سوختن پارافین شمع، آسیب‌جبران‌ناپذیری به ریه افراد می‌زند. البته ناگفته نماند که شمع‌های ساخته شده بر پایه موم این اثر زیان‌بخش را ندارند. البته شمایی که عادت به روشن کردن شمع در موقعیت‌های خاصی مثل سالگرد ازدواج یا جشن تولد را دارید، نگران نشوید. روشن کردن شمع‌های پارافینی فقط در صورتی باعث ابتلا به آسم می‌شوند که مداوم و در محیط‌های کوچک و فاقد تهویه مناسب باشند. بنابراین سالی چند مرتبه شمع روشن کردن، ریه‌های شما را از کار نخواهد انداخت.

۵) وسایل گازسوز

رابطه مستقیمی بین دی‌اکسید نیتروژن (NO₂) رها شده از شعله لوازم گازسوز و علائم آسم در کودکان وجود دارد. طی مطالعاتی که روی ۱۵۰ کودک بالای شش ماه مبتلا به آسم در سال ۲۰۰۸ انجام شد، پزشکان به این نتیجه رسیدند که تنگی نفس، خس‌خس سینه و سرفه‌های زیاد و خشک در کودکانی که وسایل گازسوز بیشتری در خانه‌شان وجود دارد، بیشتر است. متخصصان می‌گویند که هر چه تهویه مناسب‌تری برای خروج گاز دی‌اکسید نیتروژن حاصل از شعله اجاق‌گازها، بخاری‌ها و شومینه‌ها در خانه وجود داشته باشد و هرچه کودکان کمتر در معرض این گاز خطرناک قرار بگیرند، احتمال ابتلای به آسم‌شان هم کمتر می‌شود. بنابراین بد نیست که در اتاق خواب فرزندان یک دستگاه

کوچک تهویه هوا قرار دهید.

۶) کیسه هوای ماشین

ابتلا به آسم در بین افرادی که بعد از تصادف و باز شدن کیسه هوا بیشتر از ۱۵ دقیقه در ماشین می مانند هم زیاد است. شاید این ادعا باورنکردنی یا نگران کننده باشد اما باید بدانید که موادی که بلافاصله بعد از تصادف درون کیسه هوا اسپری و باعث باد کردن آن می شود از روزنه های کیسه هوا خارج و سپس داخل فضای درونی اتومبیل می شود و در نهایت تاثیر مخربی روی دستگاه تنفسی می گذارد. بر اساس تحقیقی که متخصصان شرکت «جنرال موتورز» روی ۲۲ فردی که بعد از چند تصادف بیش از ۲۰ دقیقه درون ماشین گیر افتاده بودند، انجام دادند، مشخص شد که علایم آسم در ۱۲ نفر آنها بروز کرده و ۱۰ نفر دیگر هم از مشکلات تنفسی شکایت داشتند. بعد از انجام این مطالعات متخصصان به این نتیجه رسیدند که قرار دادن ماسک های اکسیژن و استفاده رانندگان از آنها بعد از تصادف تا زمان خروج از کابین ماشین کمک شایانی به پیشگیری از بیماری های تنفسی در آنها می کند.
